



令和5年5月分 予定献立表



4月・5月の目標「はやく準備をして上手に後かたづけをしよう」

新宮町立新宮北小学校

給食日	曜日	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な働き			熱量 (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)
				きいろ	あか	みどり			
				熱や力のもとになる	血や肉、骨になる	体の調子をととのえる			
1	月	○	【行事食:こどもの日(5日)】 むぎごはん がめに こまつなあえ かしわもち	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら さとう・かしわもち	ぎゅうにゅう とりにく・まぐろ	こんにやく・たけのこ・にんじん しいたけ・いんげん・こまつな キャベツ・もやし・れんこん	603	24.0	10.3
2	火	○	【料理の紹介:はちみつ】 ミルクこっぺパン ハニーマスタードチキン つけあわせ(ブロッコリー) ヨーンクリームスープ	パン・あぶら はちみつ・じゃがいも でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく とうにゅう	ブロッコリー・とうもろこし たまねぎ・にんじん	609	28.8	22.2
8	月	○	【食事のあいさつ:いただきます】 さばのそぼろどん(むぎごはん、さばのそぼろ) ほうれんそうのあえもの みそしる	こめ・むぎ さとう・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう さば・とうふ・わかめ みそ	こんにやく・にんにく・しょうが・えだまめ ほうれんそう・たまねぎ・にんじん えのきたけ・ねぎ・とうもろこし	623	20.9	22.7
9	火	○	【食器の並べ方】 ワンローフパン・みかんジャム・ガーリックやさいスープ ハンバーグケチャップソース・つけあわせ(カリフラワー)	パン・さとう じゃがいも あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	みかん・りんご・にんにく たまねぎ・にんじん こまつな・カリフラワー	617	28.5	21.5
10	水	○	【旬の野菜:きゅうり】 しそごはん ぐうどん あげしゅうまい・やさいのそくせきづけ	こめ・むぎ・うどん さとう・ごまあぶら でんぷん	ぎゅうにゅう・とりにく あぶらあげ・わかめ ぶたにく	しいたけ・キャベツ にんじん・ねぎ・しょうが きゅうり・しそ	635	22.6	18.5
11	木	○	【旬の野菜:トマト】 ソフトフランスパン トマトとうにゅうシチュー れんこんサラダ	パン・じゃがいも あぶら・ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう・ぶたにく まぐろ・とうにゅう	にんじん・たまねぎ・トマト キャベツ・れんこん	605	22.6	23.4
12	金	○	【料理の紹介:ハヤシライス】 むぎごはん ハヤシライス ハムサラダ	こめ・むぎ あぶら・オリーブオイル じゃがいも・さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・ひよこまめ ハム	たまねぎ・にんじん・トマト とうもろこし・きゅうり キャベツ	604	17.1	18.0
15	月	○	【料理の紹介:いわし】 むぎごはん いわしカリフライ キャベツのマヨネーズあえ ぶたじる	こめ・むぎ・さとう じゃがいも・あぶら ノンエッグマヨネーズ・でんぷん	ぎゅうにゅう いわし・ぶたにく あつあげ・みそ	こまつな・キャベツ・ごぼう たまねぎ・にんじん ねぎ	649	19.7	23.6
16	火	○	【食べ物を知ろう:ほうれん草】 パン パインパン スパゲティーナポリタン ほうれんそうサラダ	パン・スパゲティー あぶら・オリーブオイル さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく・とりにく	パイン・たまねぎ・ピーマン にんじん・キャベツ・トマト ほうれんそう・しめじ	602	22.0	18.0
17	水	○	【料理の紹介:八珍豆腐】 むぎごはん はっちんどうふ はるさめのすのもの オレンジ	こめ・むぎ・ごまあぶら さとう・あぶら・はるさめ ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ	たまねぎ・にんじん・しょうが たけのこ・しいたけ・いんげん・きくらげ もやし・キャベツ・オレンジ	612	17.8	20.3
18	木	○	【地場産の食べ物:新宮町産いちご】 パン いちごジャム じゃがいもとうにゅうスープ キャベツメンチカツ さんしょくサラダ	パン さとう・じゃがいも あぶら・でんぷん	ぎゅうにゅう とうにゅう ぶたにく・とりにく	たまねぎ・にんじん キャベツ・きゅうり いちご	635	24.7	23.0
19	金	○	【食育の日19日(地場産の食べ物):古賀市産玉ねぎ】 むぎごはん さばのしおやき ひじきとだいずのもの たまねぎのみそしる	こめ・むぎ さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう さば・とうふ・あぶらあげ みそ・だいず・ひじき	たまねぎ・にんじん ねぎ	615	22.0	22.4
22	月	○	【食べ物を知ろう:じゃがいも】 むぎごはん じゃがいものうまに こんぶあえ とうにゅうプリン	こめ・むぎ じゃがいも・さとう あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず・こんぶ とうにゅう	たまねぎ・にんじん・しいたけ いんげん・こんにやく・もやし こまつな・キャベツ	622	20.1	17.0
23	火	○	【食べ物を知ろう:切干大根】 ぶどうパン ぶたにくのトマトにこみ こふきいも きりぼしだいこんとベーコンのスープ	パン じゃがいも・あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン いんげんまめ	ほしぶどう・たまねぎ・みずな にんにく・にんじん・キャベツ・トマト きりぼしだいこん・えのきたけ	629	24.6	22.8
24	水	○	【かみかみ献立:こんにやく】 むぎごはん あじなんばんづけ こんにやくのソテー みそしる	こめ・むぎ さとう・ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう あじ・あつあげ・みそ あげ	こんにやく・れんこん・しょうが にんじん・いんげん・しいたけ こまつな・たまねぎ	582	21.3	17.5
25	木	○	【食べ物を知ろう:豆乳】 てりやきチキンバーガー(パン、てりやきチキン、キャベツ) コーンとうにゅうシチュー	パン じゃがいも・あぶら さとう・パンこ	ぎゅうにゅう とりにく・ぶたにく とうにゅう	キャベツ・たまねぎ・にんじん とうもろこし・えだまめ りんご	615	25.1	20.7
26	金	○	【料理の紹介:カレー】 むぎごはん ポークカレー だいずとハムのサラダ	こめ・むぎ じゃがいも・あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・だいず ハム	たまねぎ・にんじん・しょうが トマト・にんにく・りんご キャベツ・きゅうり	658	22.3	22.4
30	火	○	【食べ物を知ろう:キャベツ】 ワンローフパン りんごジャム とうふのミートソースに・ツナサラダ	パン・あぶら・さとう ノンエッグマヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ まぐろ	りんご・たまねぎ・にんじん キャベツ・にんにく マッシュルーム・えだまめ	615	25.7	23.1
31	水	○	【世界の料理(韓国):ピビンパブ、チャブチェ】 ピビンパブ(むぎごはん、ピビンパブ、) チャブチェ オレンジ	こめ・むぎ・あぶら さとう・でんぷん はるさめ・ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく・ベーコン	にんじん・もやし・ほうれんそう いんげん・にんにく・たまねぎ・ら たけのこ・しいたけ・あかピーマン・オレンジ	617	20.1	19.6

※材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。お問い合わせがありましたら、学校へご連絡ください。

※新宮町では、地産地消に取り組んでいます。給食で使用する食材は、なるべく県産品(太字)の使用に努めています。

(特に新宮町・古賀市産の食品(太字)の使用に努めています。)

5月に使用する予定の主な食材の産地は次のとおりです。

種類	主な産地
ピーマン	鹿児島・宮崎
キャベツ	熊本・福岡
きゅうり	新宮・古賀
小松菜	新宮・古賀・九州
水菜	新宮・古賀

種類	主な産地
しめじ	福岡
もやし	大分
人参	長崎・福岡
じゃがいも	鹿児島・長崎
玉ねぎ	古賀・北海道

種類	主な産地
ねぎ	福岡
オレンジ	アメリカ
米	新宮・糟屋
麦	福岡

